

# **CrossFit Götas nya Träningsfilosofi samt översikt över nästa Period 29-36!**

## **Översikt**

29 Deload - Ny träningsfilosofi, Teknik, Träna, Tävla

30-32 Accumulation fas – Uppbyggnad

33 Benchmarkvecka – Testa sin metconcapacitet

33-35 Intensifierings fas – Höja hårdheten

36 PB vecka - Testa sin styrka

## **Styrkeöversikt**

måndag: Hinge rörelse och Deadlift

tisdag: Latsaktivering och kippade Pull ups varianter

onsdag: O-lyft drills och Barbell effektivitet

torsdag: Buktryck och Back squat

fredag: Axelstabilitet och olika pressövningar

lördag: Team Throw downs

söndag: Höftstabilitet och Walking lunges

Mycket nyttigt och skoj att välja och vraka på som alltid!

Varje dag kommer ha ett tydligt syfte och en målsättning så att du själv kan känna att du gör förbättringar i lyft eller rörelser under de kommande 7-8 veckorna!

Sen mer information angående en mycket viktigt sak, läs vidare nedan!



# ***CROSSFITGÖTA***

## Hej Göta atleter!

Som ni alla vet älskar vi att träna och vill göra det så ofta som möjligt. Detta har alltid varit ett av våra problem här på Göta. Träningen är så rolig så vi ofta tränar lite för mycket och låter därför inte kroppen få den återhämtning den behöver. Vi har även sett att resultaten uteblir när man tränar för hårt och för ofta.

Därför har vi slagit våra kloka huvuden ihop och hittat en bättre lösning än vad som finns i nuläget. Vi fick också inspiration från en av de ledande i branschen ska vi säga. Han heter Ben Bergeron och driver CrossFit New England.

Vår vilja och tanke är att det ska gå att träna efter Götas programmering så ofta ni vill. Ni ska kunna komma varje dag om ni så önskar och det ska leda till långsiktiga förbättringar i vår hälsa. Hur ska vi göra detta?

Vår målsättning är att utvecklas i alla CrossFits övningar och energisystem såklart, men det som är viktigare är att hålla i längden är att ha kul när vi tränar, höja musiken och ge varandra lite high fives. Träningen kommer fortfarande vara utmanande och nyttig men tankesättet vi utför det ändras till ett mer långsiktigt perspektiv.

## Teknik – Träning- Tävling

Vi och Ben har sett att vi lägger lite för stor fokus just på tävlingstänket i våra boxar. Det är inte ert fel utan det är inbyggt i CrossFit som sport att vilja jaga scores, poäng, slå sin polare och vilja vinna. Det är också detta som har gett era fina resultat. Men om detta leder till hafsiga reps, felräkningar, för tunga vikter och för tuff intensitet så avtar dessa resultat efter ett tag. Tekniken förbättras inte pga. att man bara göra sakerna så fort som möjligt.

Om man har nått en platå i sin träning kommer man inte vidare bara genom att köra mer och hårdare. Man kommer endast vidare genom att finslipa sin teknik, bygga upp sig från grunden, Släta ut bucklor i sin rustning. Detta är inte sexigt, detta kan kännas mindre roligt, men tankesättet är ur ett längre perspektiv. Att stanna utanför skadezonen och ålderdomshemmet så länge vi kan. Att kunna träna regelbundet och kunna använda våra kroppar till att även göra saker i våra liv utanför boxen. Frihet helt enkelt!

Så låt oss definiera dessa tre system vi kommer använda oss mer av i Götas programmering!

## **Teknik**

Lätta vikter

Låg puls

Stor fokus på att röra sig rätt, koordination

Ej tidsstress

Många reps

**Målsättning – att bli bättre på en övning, en skill!**

Körs redan nu till en viss del efter våra uppvärmningar, men vi vill verkligen lyfta fram denna biten ännu mera så vi alla kan ges möjligheten till att förbättra oss långsiktigt. Att förbättra tekniken i en övning måste ges tid och fokus. Det är först då adaptationen kan ske! Vi har redan lagt grunden i strikta Pull ups och TTB så nu tar vi steget in till kippade varianter t.ex.

## **Träning**

Tunga vikter

Hög puls

Svettigt och intensivt

Fortfarande tänka på att röra sig effektivt efter bästa förmåga

Att varje pass har ett specifikt syfte

Att dagens träning leder till att vi bli bättre imorgon

**Målsättning – att förbättra sin styrka och kondition**

Detta kommer nu utgöra grunden i Götas programmering. Tuffa utmanande roliga pass men med tankesättet att du ska kunna träna ofta och bli bättre i det långa loppet. Bara för du inte ligger som en flundra på marken och vrider dig efter varje wod betyder det inte att du inte har tagit i och fått resultat av din träning.

## **Tävling**

Maximala vikter

Maximal puls

Bara tänka på att ge allt här och nu

Använda alla knep som är tillåtna enligt regelboken

Ett test helt enkelt

**Målsättning – att slå någon annans resultat**

Som ni ser så är teknikbiten inte så svår att förstå. Det är skillnaden mellan träning och tävling som vi ska bli ännu bättre på.

Som det är idag så tävlar vi med varandra alldeles för ofta för att det ska bli bra resultat. Vi blir inte bättre på att göra t.ex. Power Cleans med rundad rygg och låga armbågar i catchläget även om det går fort. Har vi tävlings mindset så tar vi gärna genvägar och det leder tyvärr inte till de bästa resultaten som vi vill att ni ska få.

Det ni kommer märka i programmeringen är att vi kommer träna mycket mer än att tävla. Vi kommer ha ca 2-3 metcons där vi går all in i veckan och resten träningsmetcons. Dessa träningsmetcons kommer såklart vara tuffa och utmanande lita på det. Men det är

just tankesättet hur vi utför dessa två olika som vi vill lära oss att bli bättre på. Om vi kan få in det längre perspektivet i tänket så kommer du att kunna träna mer, kunna få bättre resultat, ha mindre ont och ha ännu mer kul!

Det är helt enkelt en win, win, win, win situation för alla!

Så låt oss gå in i nästa period med teknik, träning och tävlings tänk! Ni kommer märka det på våra pass så vad vi vill av er är att ni boka er, lyssnar och gör som alltid ert bästa så har vi ännu en kul och nyttig period framför oss!

**Vänliga hälsningar Headcoach Marcus och hela Team Göta!**



# ***CROSSFITGÖTA***